خیرې پوښ نه پاتې کیږي. د غاښونو د پاکولو لپاره د نایلون نه جوړ شوی کلک مزی هم پیدا کیږي چې په انګلیسي کې ورته "ډینټل فلوس" (DENTAL FLOSS) وایي. د شلو یا پنځویشتو سانتي میترو اوږد مزي پرې کړئ او د خپلو دواړو لاسونو پر دوو ګوتو يې تاو کړئ. بیا د غاښونو د خلاګانو د ننه مزی واچوئ، پورې او راوړئ او پورته لاندې يې د غاښونو دیوالونه یا خلاګانې پاکې کړئ. پام کوئ چې په مزي سره مو اوریه ژوبلې نشي.

که خواږه او سرېښناک شیان و نه خورئ نو ښه به وي که وخوړل شي نو وروسته به برش سره غاښونه ښه پاک کړئ.

په یاد لرئ چې غاښونو ته هغه خواږه ډیر ضرر رسوي، کوم چې تر ډیره وخته به غاښونو پورې انښتي وي.

باید شربت، بوره لرونکي شیدې او د سوډې شربتونه ډیر لږ وڅښل شي.

د ښې روغتیا لپاره پوره خواړه چې پکې د خوړو ټول ډولونه ګډ وي وخورئ. د مثال په ډول:

(۱) غله، دال، کرېښې، چنې او داسې نور. (نشایسته لرونکي خواړه یا کاربوهایډریټ)

(۲) غوښه، کب، هګۍ او داسې نور (لحمیات یا پروټین)

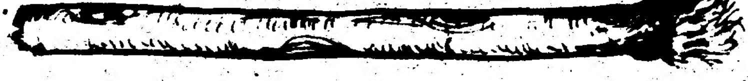
(۳) شیدې او مستې (کلسیم)

(۴) هر ډول سابه او میوې (حیاتین او مالګه)

دا ټول خواړه به تاسې روغ وساتي. که بدن مو روغ وي نو د سترګو، وېښتو او غاښونو کلکوالی او ځلا هم ساتلې وي. د خوړو د هر ډول سره یوځای کول نو مونږ د روغتیا لپاره ګټور دي. په عمومي توګه مونږ پخپله دا شیان سره یوځای کوو او خورو یې. د مثال په ډول د وچې ډوډۍ (نشایسته) سره دال یا غوښه (پروټین) او ورسره کوم سابه او یوه نیمه وختي میوه (حیاتین او مالګه) همدا ډول تل په کورونو کې شیدې یا مستې هم استعمالیږي.

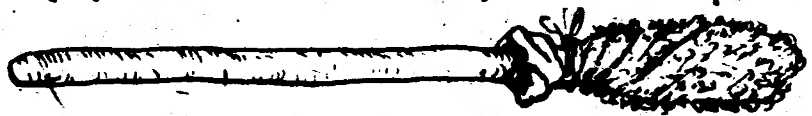
آیا برش د غاښونو د پاکولو لپاره ضروري دی؟

د غاښونو پوه ډاکټران وایي چې د غاښونو د بشپړې پاکولي لپاره د برش استعمال ضروري دی. ځکه چې د دې په واسطه د غاښونو خلاګانې پاکیږي. خو که برش موجود نه وي نو د نیم، غز یا د کاړډینیا د ونې د شنې څانګې په واسطه مسواک کېدلی شي، څرنګه چې په لاندینې عکس کې ښودل شویده. د دولسو [۱۲] سانتي میترو اوږد د ګوتې نه لږ غټ لرګی غوڅ کړئ او یو سر یې د چاقو په واسطه



برابر یې کړئ - د وهم سرېې د غاښونو په واسطه وتړ وئ او
نوې او نرمې ریښې ترې جوړې کړئ او بیا د سره غاښونه ښه
پاک کړئ - د نوي سر په واسطه د غاښونو د خلاګانو د خلال
کولو نه وروسته ایسار ځخوځکي ایستل کیدلی شي -

که د مسواک لپاره هم سم لرګی پیدا نشي نو د پنسل برابر
یو خلی راپیدا کړئ او یو یو سرېې د پاک د پنځو سانتي میترو
توکر تاو کړئ لکه چې په تصویر کې ښودل شویده - ددې په



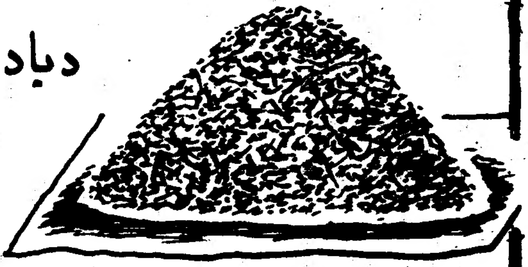
واسطه یې ښه ومږئ او غاښونه پاک کړئ -

که "توته پیست" پیدا نشي نو د خوږې سوډې او مالګې
نه یو پړ جوړ کړئ - " سوډا بای کارب" یعني خوږه سوډا او پاک
نرۍ مالګه په مساوي ډول سره یو ځای کړئ او د برش یا
کوتې په واسطه غاښونه پرې پاک کړئ. ددې په واسطه به
خیرن او ژیړ غاښونه پاک او ځلیږي - (که اوریه کمزوري
او نرمې شوي وي نو د مالګې مقدار کم کړئ) -

ځینې خلک د سکرو په واسطه هم غاښونه پاکوي -
د سکرو توته د ټولونه وروسته د کوټې په واسطه په
غاښونو پورې مږي - خو دا طریقه سمه نه ده - لومړی خطر

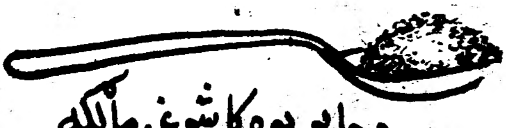
دادی چې د سکروکوم غټ ښخوښکی په اوږه یوکې ننوزي او
اوږی خرابوي. دوهم داچې دکوټې په واسطه پرغاښونو
دکوم کلک شي موږ لوله امله دغاښونوپرمخ کرښې پیدا کیږي.
ددې نه پرته دا هم کیدای شي چې دپاکولو پرځای د خوړو
ښخوښکي داوریواوخلاګانو دننه ونښلي او وروسته
خرابوالی پیدا کړي. سکاره کارېن لري اودا دغاښونو لپاره ګټور
دی خوبه داسې شرط چې سکاره (په تیره بیا د بادام دپوستکي

دبادام پوټکي وسوزوئ اوسکاره
ترې جوړ کړئ. نرې یې اوړه کړئ
که نرې نه وي نو یې چاڼ کړئ.

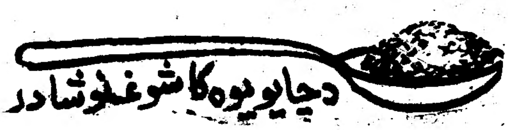


اوړه شوي سکاره

سکاره) نرې اوړه او چاڼ شي، لوپه مساوي ډول ورسره
مالګه اونوشادر اوړه اویوځای یې کړئ نو دغاښونو دپاکوالی ښه
دارو به ترې جوړ



دچای یوه کاشوغه مالګه



دچای یوه کاشوغه نوشادر

یوه پیاله اوړه شوي سکاره

شي (دا د غاښونو د پاکولو کورنئ دارو دي)

ښخوا د غاښونو پاکولو لپاره د نداسه د ښځو تر منځ يوه غوره طريقه وه. همدا اوس په کليوکې ښځې د غاښونو د پاکوالي او سنګار لپاره د "لپ سټيک" لب سرين پر ځای لـه دنداسې نه کار اخلي. دنداسه د بادامو، غوزانو يا د ريټهي د ونو پوستکی دی او د غاښونو د پاکوالي او ګلکوالي لپاره ګټور هم دي. دا ټول شيان پر خپل ځای ګټور دي، خو د غاښونو د خلاګانو د پاکوالي لپاره د برش نه بل ښه شی نشتـه.

د خلورو پنځو مياشتو نه وروسته د غاښونو برش بايد بدل شي. کله چې يې وينيتان کابزه شي نو بيا نه شي چې اوس دا د استعمال وړ نـدی.

ديوړول "ټوتهـ پيسټ" نه هم پر له پسې کار مه اخلئ بلکه هر ځل يو نوی ډول د پيرئ ځکه چې د خولې ميکرو بونه يو بوی سره عادی کيږي او خو ورځې يې هيڅ اغيزه نه مني.

برش پر له پسې ترد ۲ و ۳ دريو د قيقو پورې وشي.

ماشومان له پيل څخه د غاښونو پاکولو سره عادي کړئ. د دوی د ښيد وغاښونه وساتئ.

د شیدو غاښونه

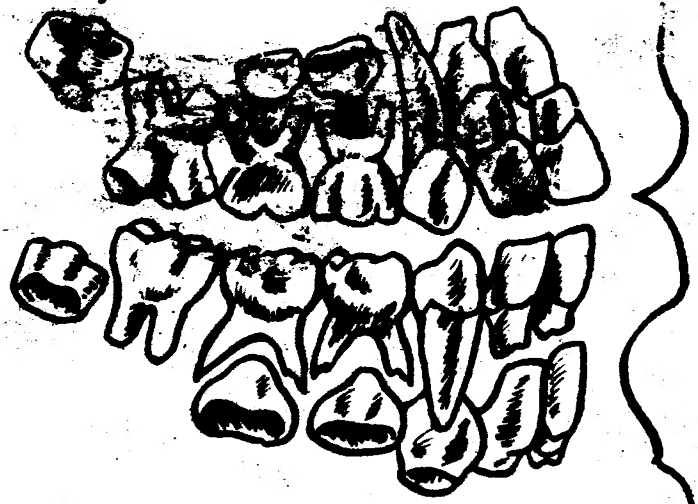
دغاښونو ناروغی، د شیدو په غاښونو کې هم پیل کیدی شي. نو د ښو میندو دا وظیفه ده چې د خپلو ماشومانو د غاښونو ساتنه د کوچیني عمر په وخت کې وکړي.

ډاکټران وایي چې د زیږید و د مخه د ماشوم پر غاښونو ځینې اغیزې راپیدا کیږي. د بیلګې په وخت کې که مور کوم ډول میکروب وژونکي دارو ګان (ANTIBIOTIC) خوړلي وي نو د ماشوم د غاښونو رنګ خرابیدلی شي. که د مور په بدن کې د کلشیم کموالی وي نو د ماشوم د غاښونو وتل نا وخت (په ځنډ سره) پیل کیږي او ضعیف وي.

دیوه روغ ماشوم غاښونه د شپږو میاشتو په عمر کې وتل پیل کوي خو په دې شرط چې د زیږیدنې د مخه یې د مور د کلشیم کموالی ونلري. د مور په خوړو کې د کلشیم کموالی پر نه زیږید ونکي ماشوم دومره اغیزه کوي چې هغه د خپل عادي وخت نه ځوړوالی، بلکه په ځینو صورتونو کې خو میاشتې وروسته د غاښونو وتل پیل کوي. په شیدو او ستو کې د کلشیم ډیر مقدار موندل کیږي.

یو کلن ماشوم باید شپږ غاښونه ولري. دی باید تر یونیم

کاله دولس[۱۲]، تر دوو کلونو شپارس او تر دوه نیمو کلونو پورې پوره شل غاښونه په خولې کې ولري (د ماشوم د غاښونو مکمل چارټ پر ۲۲ مخ وګوئ).



پاځه غاښونه د شیدو غاښونه بهروباسي او ځان لپاره ځای پیدا کوي

د مور پلار د کومې جنسي ناروغۍ اغیزه هم په ماشوم ضرور کیږي. د هغه اورۍ د یو خاص تر کلي عمر پورې د دومره کلکې نه پاتې کیږي چې په نوره غاښونه بهروباسي.

کله کله داسې هم کیږي چې د زیږیدنې په وخت کې د ماشوم په خولې کې غاښونه وي دا ډیر نرې وي او ژر خوږیږي او روسته پریوځي.

ځینې میندې پدې ډیر ویاړي چې ماشوم یې د پنځو میاشتو په عمر کې یا لږ څه کې له دې نه د غاښونو تل پیل کړیدي. او د چا ماشومان چه تر دغه عمر پورې د غاښونو د تلو علامې پیدا نکړي نو پریشانه کیږي. په داسې حال کې چه یو دوه میاشتې د مخه یا وروسته د غاښونو تل کوم توپیر نلري، او نه خو دي په هکله

بې له دې نه چې د ماشوم د عادې روغتیا پا ملرنه وشي نخه ویل کیدلی شي . د ۲۲ مخ چارټ ولولئ او معلوم کړئ چې د ماشوم غاښونه د عمر سره راوځي او که نه .

کله چه د کوچني ماشوما نو راوتل پیل شي نو په دغو ورځو کي ماشوم ډیر ځله ضد کوي او ډیر ژاړي ځکه چې په او ریو کي یې ناقراري وي .

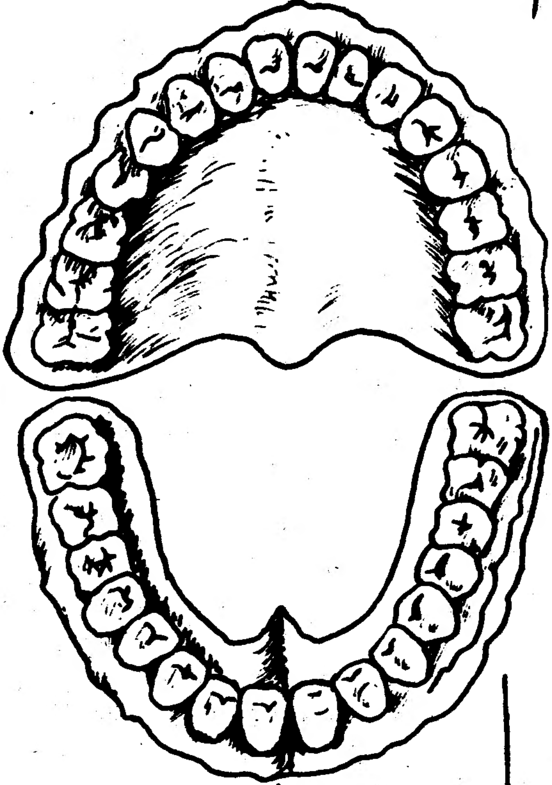
د غاښونو د راوتلو په وخت کي ماشوم ته خوږ تیکلي ورکړئ . د غاښونو د ایستلو په حلې هم ډیر یمنځلونه ورو وسته د ټولو لپاره ورکول کیدی شي . پام کوئ چې که دا پوځکه پریوزي نو د یمنځلونه پرته یې بیا ماشوم ته مه ورکوئ . د کلک شي په ژولو سره به د اوریو د ناقراري په لیري کولو کي مرسته وشي . که ماشوم ډیر تکلیف لري او ژاړي نو د ډاکټر سره مشوره وکړئ .

دې خبرې ته پاملرنه وکړئ چې ستاسو د ماشوم لومړي غاښ چې دا ړې د شیږ و کلونو په عمر کي ور ځي . که چیرې د پې پروایې له امله یې چینجي وو هي نو سوري یې ژر باید ډک کړئ . ځکه چې که دا دا ړې له منځه لاړې نو پر ځای به یې نور ې ونه وځي . ډیر موراو پلار بیدې تیروځي چې دا د شیدو دا ړې دي او تر هغه

وخت يې خرابيږي او ته پوهېږې چې د رمل يې نکېږي او بايد وايستلي شي.

بايد په ياد ولرئ چې ډېر ځله داسې هم پېښېږي چې مخې ته د ښځو غاښونو ايستلو سره د تولو نه لومړۍ ښځې داړې هم راوځي. د مخې د شيدو غاښونه د شپږو[۶] او اوو[۷] کلونو په عمر کې چې غورزيدل پيل کړي نو لومړۍ ښځې داړې راوځي. لدې امله ځيني مور او پلار دا هم د شيدو غاښونه ګڼي او د ځينې په صورت کې پدې فکر ورته هيڅ پاملرنه نکوي چې د هغوی پر ځای به نوي راوځي. ددې نتيجه دا دي چې دغه داړې د تل لپاره له لاړې شي. بيا شاو خوا غاښونه راوځي او په مينځ کې ځای تش پاتې شي چې له دې امله د خوړو په ژولو کې تکليف محسوسيږي. دا د تول عمر عيب د مور او پلار د بې پروائي له امله پيدا کيږي. نو کله کله ډاکتر سره مشوره کوئ.

د شپږو[۶] او اوو[۷] کلونو په عمر کې د شيدو غاښونه غورزيدل پيل کړي او پر ځای يې د نويو غاښونو راوتل پيل شي. تر يوولسو[۱۱] دولسو[۱۲] کلونو عمر پورې دغه کار دوام لري او ورو ورو د يو پنځويشت[۲۵] کلن زلمي په خوله کې پوره دوه ديرش[۳۲] غاښونو



دوه دیرش غاښونه

تاکلی شمیر بشپړ یږي. اوس
داد لرونکي دنده ده چې د خپلو
غاښونه پوره ساتنه وکړي،
په پاملرنې، پاکوالي او ښې
او پوره خوړو سره یې تر وروستي
عمر پورې د مننکر تیا کولو وړ
وګرځوي او د بیلا بیلو ناروغیو
څخه یې وژغوري.

د شیدو د غاښونو پاکوالي او ساتنه

ډاکتران وایي چې د مور دا وظیفه ده چې د ماشوم د غاښونو په ایستلو سره یې ساتنه وکړي او د پاکوالي پاملرنه وکړي. د غاښ وتلو د عمر د مخه هم د احتیاط په توګه هر ماشوم ته باید چې له بورې شیدې ورکړل شي ځکه چې په شیدو کې طبیعي خواږه کافي دي. که له پیل څخه عادي شي نو ماشوم بیکه شیدې ښې څښي. خوږوالی (خواږه) د

(د خپرونکي ټول حقوق محفوظ دي)

زموږ عاشونه

پاکوالی ـ ساتنه ـ ناروغي

لیکونکې : ـــــ زبیده سلطانه
بیاکتنه : ـــــ ډاکټر ریاض شفیع قاضي
ژباړونکی : ـــــ تاج ملي خان
تصویرونه: ـــــ بي ـ ډي ـ صدیقي

کال : ـ ۱۹۸۸ ـــــ ۱۰،۰۰۰ توکه

PROPERTY OF ACKU

سرو (SERVE) پوسټ بکس ۳۷۷ پېښور

غاښونو د روغتیا لپاره په تیره بیا ډیر ضرر لري . ډیر خلک
ښایي دا فکر وکړي چې زمونږ په کورکي تول ډیر خوارږه خوږي
خوږغاښونه یې ښه سم دي - ددې مثال داسې ورکول کیدای
شي چې دوه کسانو سره کلکه ډوډۍ وخوړه - پر یو هیڅ اغیزه
ونشوه خو دوهم نارغ شو - ددې سبب دادی چې ځینې د
میکروبونو سره زیات مقاومت لري ، ځینې لږ ، خو په هرحال
خطر موجود وي -

دشیدو دغاښونو د پاکوالي اهمیّت

دا یو عمومي فکر دی چې که د شیدو غاښونه خراب وی
یا چینجي لري نو هیڅ خبره نه ده . ځکه چې دیخوا اصلي
غاښونو راوتل خو تر اوسه پورې پاتې دي - خو دا فکر غلط
دي - د شیدو غاښونه د یخو غاښونو لپاره لاره جوړوي -
که د شیدو غاښونه د وخت د مخه ووځي ، نو کیدای شی
چې یا خو غاښونه بیخي سم ځای یا سم شکل کې ونه وځي .
که د شیدو غاښونه چینجي ولري نو په اوریه کې دانه یا زخم
پیدا کیدای شي - دالاندې د نو یو جوړیدونکو غاښونو ته

ضرور رمولي شي -

که د شيدو غاسونه چينجي ووهي نو پرند تورېږي - لدې امله د ماشوم د غاښ پاتې خند ا شکلاله منځه ځي -

ميندې دې پرحُله د شيد و بوتل د ويده ماشوم په خولې کې پرېږدي - دا بوتل څو ساعته د ماشوم دخولې دننه پاتې کيږي چې له دې امله غاښونو په خوږوکې لامده پاتې کيږي - همدا رنګه غاښونو د چينجي وهلو خطر سره مخامخ کيږي -

د چوشک ورکولو يا د ګوتې رو دلو سره هم د ماشومانو عادي کول بنه کار ندي - ددې په واسطه به نه يوا ځې ميکروبونه د ماشوم خولې ا وکيږي ته ننوزي بلکه پا سني غاښونه ديه لوړا ويډ رنګ شي -

ماشومانو ته بايد د پيل څخه د برش استعمالول وروښودل شي - دلوبو کولو لپاره برش ورکړئ - د دوو کلونو په عمر کې ددې استعمال بايد وخت په وخت وروښودل شي ترڅو د هغه کوچنيوالي کې د غاښونو د پاکوالي سره ا و ږدي شي - د هغه د شيدو غاښونه تر هغه وخت پورې روغ وساتل شي ترڅو په طبيعي توګه يې د غورزيدلو وخت نه وي راغلی -

دې خبرې ته هم پاملرنه وکړئ چې ماشوم برش سم استعمالوي که نه ۔

د ماشومانو لپاره د نرمو وېښتانو واړه واړه برشونه په بازار کې پیدا کېږي ۔ د خپل ماشوم لپاره ښه نرم برش وپیرئ ۔ ماشومان خواږو، شیرینیو یا چاکلیټ سره مه روږدي کوئ ۔ دا شیان په غاښونو پورې نښلي او ضرر رسوي ۔ که ماشوم یې وخوري نو یې پوه کړئ چې غاښونه په برش سره پاک کړي ۔ همدا رنګه یې مه پرېږدئ چې ټاولې یا خوږې ګولۍ یې په خوله کې ایښې ویده شي ۔

د ماشوم د غاښونو د راوتلو او غورځېدلو چارټ

د شیدو غاښونه	د غاښونو راوتل		د غاښونو غورځېدل	
(۲۰)	لاندېني	پورتني	لاندېني	پورتني
منځني دوه غاښونه	۶ میاشتني	۷½ میاشتني	۶ کاله	۷½ کاله
د منځنیو غاښونو سره غاښونه	۷ 〃	۹ 〃	۷ 〃	۸ 〃
تیره غاښونه	۱۶ 〃	۱۸ 〃	۹½ 〃	۱۱½ 〃
لومړۍ داړې	۱۲ 〃	۱۴ 〃	۱۰ 〃	۱۰½ 〃
دوهمې داړې	۲۰ 〃	۲۴ 〃	۱۱ 〃	۱۰½ 〃

دپاخو او دایمي غاښونو د راوتلو وخت

پاخه غاښونه (۳۲)	لاندیني غاښونه	پورتني غاښونه
منځني دوه غاښونه	۶ ۷ کاله	۷ ۸ کاله
دمنځني غاښونو سره غاښونه	۷ ۸ "	۸ ۹ "
تیره غاښونه	۹ ۱۰ "	۱۱ ۱۲ "
دتیرو غاښونو سره لومړي تیرغاښ	۱۰ ۱۲ "	۱۰ ۱۲ "
" " " دوهم " "	۱۱ ۱۲ "	۱۰ ۱۲ "
لومړۍ داړې	۶ ۷ "	۶ ۷ "
دوهمې "	۱۱ ۱۳ "	۱۲ ۱۳ "
دریمې "	۱۷ ۲۵ "	۱۷ ۲۵ "

دغاښونو عامې ناروغۍ

نن صبا پدغې خبرې ډیر غور و فکر کیږي چې دغاښونو عامې ناروغۍ څرنګه او ولې پیدا کیږي او دوی کنترول کیدلی شي.

سببونه:- دغاښونو ناروغیو دریو عمده سببونه معلوم شوي دي:-

(۱) میراثي ناروغۍ.

(۲) نامکمله یا ناسم خواړه.

(۳) دپاکوالي او پاملرنې کموالی.

PROPERTY OF ACKU

۱- میراثي ناروغي

یعني که غاښونه د کورنۍ په توګه خراب دا ځان دي نو لې هیڅ چاره نشته - د احتیاط په توګه که پاکوالي ته پاملرنه وشي نو کیداى شي چې د ناروغۍ کوم شکل را پیدا نشي -

۲- د نامکملو او ناسمو خوړو

له امله په بدن کې خو دوله کموالي پیدا کیږي - چې د دول دول ناروغۍ ترې پیدا کیږي - په دغو کې یو د غاښونو خرابوالى هم دى - که ورسره د پاکوالي هم په بشپړه توګه پاملرنه ونشي نو غاښونه د وخت د مخه وران او بیکاره کیږي -

۳- د پاکوالي او پاملرنې کموالى

: - ډاکټرانو د میکرو سکوپ په واسطه معلومه کړیده چې پر خیرنو غاښونو او د اوږدو سره نږدې میکروبونه خپلې ځالې جوړوي، چې دیونږي غوندې یو بل یا جالې په شکل کې وي - د میکروسکوپ په واسطه په دغو کې کتې شمیر میکروبونه ښکاري - د خولې دا میکروبونه یو ډول تیزابي ماده جوړوي چې د غاښونو پر پورتنۍ مخ ځرګند ځلید ونکی پالش ختمي - د غه ځلیدونکی پالش چې ورته "اینیمل" وایي، د غاښونو ښکلا هم ده او پوښ یې هم - د میکروبو تیزابي ماده چه دغه اینیمل

یا خُلا وخړتې نو مړغوندی هم وکی نه یوازې بد رنګ پاتې شي بلکه ساتلی هم نه وي - لیدل شوي دي چه د اینیمل دلیرۍ کیدو نه وروسته هم وکی د تبدیل (ماتیدل) پیل کړي او د ول ول ناروغی په غاښونو کې پیدا کیږي چې لدې امله غاښونه ډیر په چټکتیا خرابیږي - په پای کې په جرړو او د یوکې التهاب پیدا او د غاښ درد پیل شي -

د غاښ درد

هسې خو د غاښ درد یوه عادي خبره ده او خلک یې یوه عادي ناروغي ګڼي، خو بیدې نه پوهیږي چې درد یید وکی غاښ خومره مودې بې پروایي نه وروسته داسې حال ته رسیدلی دی - د غاښونو د خُلا د ختلو نه وروسته د خُلي میکروبونه د غاښ نرمې غوښې او بیا د غاښ شا و خوا هډوکي ته په رسید و سره التهاب پیدا کوي او درد پیل کیږي -

علامې :- کله چې د تود یا سوړ شي په خوړلو یا څښلو سره په غاښ کې

احساس پیدا شي، په زور کولو سره ناقراري محسوس شي یا دکوم شي په ټولو سره دغابښ په ولې کې درد پیدا شي نو پوه شئ چې خرابوالی پیل شویدی - او که نوره بې پروایي وشوه نو دغابښ په ولې کې به زخم یا دانه را پیدا شي -

کله چه دانه را پیدا شي نو دې علامه داده چې دغابښ په ولې کې برېښ غوندې محسوسیږي لکه چې کوم شی درزهار کوي - کله کله برېښونه هم وي - کله کله پوله پسې درد وي - دا درزهار ددې خبرې علامه ده چې په زخم کې نو پیدا شوی دی که په دې حال کې هم دکورنیو طریقو نه کار وا خیستل شی او مناسب درمل ونشی نو څرګنده ده چه دغابښ ایستلو نه پرته بله چاره نشته - دغابښونو دا کثر سره دمشورې کولو هڅه دکړئ -

موقتي درمل :- په یو ګیلاس تودو اوبو کې دچایو نیمه کاشوغه اوړه شوی یا که مالګه او نیمه دچایو کاشوغه خوږه سوډا سره یو ځای کړئ او وار په وار غرغرې وکړئ (که خوږه سوډا نه وي نو یوازې مالګه واچوئ او غرغرې وکړئ) باید او به دومره تودې وي خو مره چې تودې چای څښئ تر څو درد کونجي غابښ ته تکور ورسي -

ځینې وختونه د تودو اوبو
په ځای سړو اوبو سره آرام
محسوسیږي په داسې صورت
کې دوا ورینوا او بوسره غرغرې
وکړئ یا دوا وریې توته په
درد کوونکي غاښ کې کیږدئ
یا ژامه په سړو اوبو تکور کړئ. د وا وریې توته هم پر اسپود لې
شي.

که په غاښ کې سوري (CAVITY) لوی نو د خوړو خوځکي
څخه یې په ښه توګه پاک او غرغرې وکړئ. او وروسته د مالوچو
لږه غونډې په ده د لونګو په تیلو (CLOVE OIL) کې لامده کړئ او
په سوري کې یې کیږدئ. دې سره به درد غلی شي. وروسته د سمو
درملو لپاره باید ډاکټر سره مشوره وشي.

که د لونګو تیلو سره کلورو بوتانول (CHLOROBUTANOL)
هم یو ځای شي نو درد ژر غلی کیږي. طریقه یې دا ده چې کلورو بوتانول
سره دو مره د لونګو تیل یو ځای کړي چې کلکه پیړه ترې جوړه شي.
(په درملتون کې دا نسخه جوړه کړئ.)

دغابښ دسوري دډکولو لپاره بله نسخه داده چې په لړغوندې "زنیک اوکسایډ پوډر" (ZINC OXIDE POWDER) کې دوه څاڅکي دلونګو تیل واچوئ او داورو غوندې یې واغږئ اوکولې یې په سوري کې کیږدئ . کله چې تش ځای ډک شي نو دخوږو څخه هم نه ننوزي . (دکلوروبوټانول او زنک اوکسایډ په درملتون کې هم په لاس راتلای شي.)

پاملرنه :- په یادلرئ چې داټول پاخه درمل ندي، بلکه د موقتي آرام طریقې دي . د درملو لپاره تاسې باید کوم ښه ډاکټر ته ورشئ . کوچني غټ کورني درمل خوبیاځې ددې لپاره دي چې نارغ دڅه وخت لپاره دتکلیف نه خلاصون وموي تر هغه چې د ډاکټر مرسته ترلاسه شي . دسمو دارو کانو او درملو سره کیداۍ شي چې تاسې په راتلونکي کې د ډیرتکلیف نه وژغورل شی او غابښ هم ښه شي یعني ونه ایستل شي .

که دغابښ په جرړې کې پرسوب پیدا شي نو نو درد غابښونو کوم ښه ډاکټر سره مشوره وکړئ . هغه به د میکروب وژونکو دارو کانو په واسطه دالتهاب یا انفیکشن علاج وکړي . که غابښ خوږیږي نو التهاب یا زخم ښه کیدو وروسته یې ایستل ښه دي ، ځکه چې

خوږه یې ونکړې غاښ هیڅکله نه بنه کیږي او تل تکلیف ورکوي۔

دغاښ سوري یاخلا

سببونه:- د تجربو په واسطه دا ثابته شوې ده چې خواږه دغاښونو دخرابوالي یولوی عامل دی. د خوږ وشیانو خوړونکي ډیر زرغاښونه له لاسه ورکوي۔ ددې خبرې تجربه په موږ کانو وشوه۔ د موږ کانو بچیانو ته داسې شیدې ورکړل شوې چې طبیعي شیریني ترینه دکیمیاوي طریقو په واسطه لیرې شوې۔ عادي بوره ورسره یوځای شوې ده۔ دهغوی غاښونه کمزوري او چینجن شول۔

د ماشومانو غاښونه نازک وي او په دې عمر کې دخوږ وخوا ته ډیره مینه لري۔ همدا وجه ده چې غاښونه یې زر خرابیږي۔ شیریني، چاکلیټ او دسوړې شربتونه او داسې نور د دوی غوره شیان دي۔ په ډیرو کورونو کې ماشومان په شیدو کې بوره گډوي او څښي۔ په داسې حال کې چې شیدې د طبیعي بورې مقدار دبیل څخه لري۔ دبورې دا شیدې نه یواځې دهاضمې لپاره ضرر لري بلکه ډیرځله غاښونه هم ورانوي۔ تر اولې هم د غاښونو لپاره بنې ندي۔ ځکه چې ددې په خوږوا وبو کې غاښ

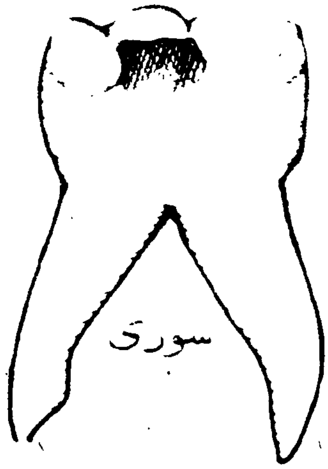
جبارت پرنٹرز - سرکلر روڈ - لاہور

نو جوړې پورې دوبېږي. که پاک هم نشي نو په غاښونو کې زر د سوړیو جوړېدل پیل شي.

ناسم او نا برابره خواړه چې د غذائیت کموالی لري، دغاښونو د خرابوالي باعث ګرځي. په (۱۰) مخ د مکملو او روغتیا بخښونکو خوړو یادونه شویده. د ماشومانو خوړو ته خصوصي پاملرنه وکړئ. د ماشومانو لپاره شیدې ګټورې دي، ځکه چې د کلسیم کافي مقدار لري. خوځکه موږ چې د ځنه ویلي دي، ماشومان د پیل څخه باید دی خبرې سره عادي شي چې بې بورې شیدې وڅښي.

چې بدن کمزوری شي نو وریو او غاښونه هم کمزوري کېږي. نو ځکه د ناروغۍ په وخت درمل وکړئ.

که دغاښونو پاکوالي ته پاملرنه ونشي نو دغاښونو تر منځ نښتې ځایونو او وریو کې د خوړو ځوځکي ایستلی او ورستېږي. تیزابي ماده دغاښ هډوکې خوري او په غاښ کې سوری پیداکېږي. دې ته عادي خلک "دغاښ چینجي" وایي. دا سوری په پیل کې کوچنی وی. خو په ورځو میاشتو کې غټېږي.



که سا تنه یې ونشي نو په لویېدو سره
تول غابښ ورو ییږي. دیر ځله داسې
هم کیږي چې د درد والی له امله
د کوم کلک شي په ژولو سره د
غابښ پورتنی برخه ماتیږي او
جوړه یې داوړی دننه پاتې کیږي. په داسې صورت کې تل
په اوړی کې درد او التهاب پیدا کیږي. بیا دننه انتهائي جوړه
د عملیاتو په واسطه ایستل کیږي.

درمل :- د کوچنی غوندې سوري په محسوسولو سره
غابښ کوم سیه ډاکتر ته وښئ. هغه به تش ځای ډک کړي
چې سوري نور غټ نشي. ددې په واسطه به ناروغ غابښ
تر ځه مودې پورې وژغورل شي او ډېر تکلیف به هم ونلري.

تر څو چې د دردغابښ د ړکولو وخت نه وي راغلی احتیاط
وکړئ تر څو د تکلیف نه ژغورنه وشي. د موقتي درملو لپاره
د لونګو تیل ډیر ګټور شی دی. دمالوچو وړې پنبه په تیلو کې
لامده او په سوري کې یې کیږدئ (په (۳۶) مخ د خونورو
دارو ګانو نمونه لیکل شوي دي) که تیل نه پیدا کیږي نو د

غابښ د ننه لونګ کېږدئ. ددې په واسطه هم درد غلی کېږي.

که ډېر درد وي نو د "اسپرین" یا "اسپرو" ګولۍ نه استفاده کېدلی شي. دا ګولۍ د غابښ لاندې کېږدئ او بیا يې تېره کړئ. ددې په واسطه به هم لږ وخت لپاره درد غلی شي.

په یاد ولرئ چې دا د ولی شیان یوازې د موقتي آرام لپاره دي. د سوري ډکول ډېر ضروري دي. که تش ځای ډېر غټ شوی وي نو غابښ باید وباسئ. ښه ډاکټران د ناروغ غابښ د ټغورلو لپاره ډېره هڅه کوي. د غابښ ذرا ایستل او غورځول کومه تداوي نده. دا ایستلو څخه هر ډول تداوي سره د غابښ د ټغورلو هڅه وکړئ.

پاملرنه: که د تش ځای په ډکولو کې څنډه پېښ شي نو پدې موده کې خصوصي احتیاط باید وشي د تکلیف نه ټغورنه وشي. غاښونه ښه پاک کړئ تر څو د خوړو ځرخکي په تش ځای کې ونه ننبلي. د برش او مزې په واسطه غاښونه او خلاګانې په ښه توګه پاکې کړئ د نیمې پیالې اوبو سره یوه منځنۍ کاشوغه "هایډروجن پراوکسایډ"

د(HYDROGEN PEROXIDE) یوځای کړئ او غرغړې وکړئ ـ دا
دغاښونو د پاکوالي او د میکروبونو د وژنې لپاره ګټور دي ـ
کوچنی غټ سوری نږدی د هر سړي په خوله کې پیداکیږي.
خو پاملرنه وکړئ او نورې غټیدو ته باید پری نږدئ ـ
په ځینې کورینوکې دغاښونو خرابي میراثي وي. یعني د
پلرونو او نیکونو راهیسې رواني وي ، دکور په زیاتره خلکو
کې دغاښونو خلاګاني جوړیږي. او غاښونه وړه وړه او ډیر
اوله منځه ځي. ددې مقصد دا دی چې د دغسې خلکو
غاښونه یوخو د بیل ښخه خراب او کمزوري وي او بل داچې
مناسبه پاملرنه هم نکوي. پاکوالي ته توجه نه کیږي او د
غاښونو ناروغۍ ورځ په ورځ ډیریږي. په داسې حال کې هغه
خلک چې میراثي ناروغي لري ، باید ډیره پاملرنه وکړي. او په
ډیر احتیاط سره څخنیوی ضروري دی ـ
داسې خواړه وخورئ چې نشاسته یا کاربوهایدریټ
وټامین ، پروټین او بیلا بیل معدني اجزا لکه پولاد ،
مالګه او کلسیم لري. په هر ډول میووکې بیلا بیل معدنونه
یا مالګې موندل کیږي ـ

آمله ، مالټا ، کینو ، لیمو ،
امرود او سره رومي د
غاښونو لپاره ډېر ګټور دي
او اوريه کلکوي -
د ګنیو ، وریتو چڼو ،
جوارو ، باجرو
په څیر شیان د غاښونو
ورزش او د اوریو کلکوالي
لپاره د ټولو نه ښه دي -
چڼې د ویټامن بي (B) کافي
مقدار لري - د جوارو او

باجرو د کلسیم نه ډک خواړه دي - ښايي د دغو د استعمال له امله د کليو خلکو غاښونه تر زوړوالي پورې ساتلي وي -

ځیني کلک او رېښې لرونکي شیان لکه د ناچاړ شویو اوره ډوډۍ ، غوښه ، منه ، ګنې او داسې نور په غاښونو ښه اغېزه کوي - د دغو په واسطه د غاښونو ورزش سره سره ژامې کلکې او د مخ جوړښت ښه کیږي - خو ګنې د خوړلو نه وروسته

غاښونه ښه باید پاک کړئ، تر څو خوړونوالی تر ډېر وخت پورې په غاښونو کې پاتې نشي ـ

په غاښونو سره د نوکانو پرې کول، شوندې ټول او په خلاصې خولې ساه اخيستل د غاښونو لپاره ضرر لري او دغ جوړښت وړانوي ـ

ماشوم ته پلاستيکي تی ورکول یا د کوتې رودلو سره یې عادي کول هم دغه د غاښونو د خرابوالي سبب ګرځي ـ پدې ډول د پورتني غاښونو جوړښت خرابیږي او اوریه د پورته تللونه وروسته دمخې غاښونه بهرته راوځي ـ په تېره بیا دغو ماشومانو غاښونه زر خرابیږي چې په کورنۍ کې په میراثي توګه غاښونه کمزوري یا خراب وي ـ

داوریو التهاب

سببونه :- په اوربوکې دسوي او دالتهاب پيدا کيدلو څو عوامل دي ـ په خوړوکې د ويټامينونو او نورو ضروري اجزاوو د کموالي له امله هم اوریه پړسیږي ـ

ځيني وختونه د کوم حساسیت له امله په اوړیوکې سوی

او سوروالی پیدا کیږي ـ

داوبو یا لیکوریا (LEUCORRHEA) ناروغي ښځې په عمومي توګه داوریو د التهاب تکلیف لري ـ ځکه چې لیکوریا د ناروغ خوله څوږ وله میکروبونه لري ـ چې اوریه اغیزمني کوي ـ

که ښځې د حمل په موده کې احتیاط و نکړي نو په اوریو کې یې التهاب پیدا کیږي ـ خود ماشوم د زیږیدو نه وروسته زیاتره پخپله ښه کیږي ـ د حمل په موده کې باید د غاښونو ډیره ساتنه وشي ـ

د شکر ناروغي (ذیابیطس) ناروغانو اوریه په عمومي توګه نرمې او پړسیدلې وي او شکل یې داسې چې په اسانه نه ښه کیږي که ناروغي نوره او ږده شي نو پر غاښونو هم بده اغیزه کیږي ـ

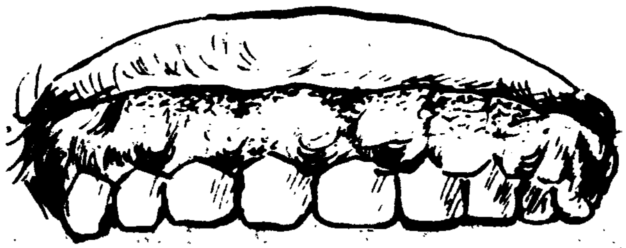
په ځینې صورتونو کې داوریو التهاب د کومې خطرناکې ناروغۍ علامه هم کیدای شي چې د غاښونو د ننه وده کوي ـ

په داسې صورت کې التهاب سره درد هم محسوسیږي ـ سوروالی او پړسوب زیات وي او په زور ورکولو سره تري وینه راوانیږي ـ

که په بدن کې د ناروغۍ سره مقاومت لږ وي نو بیا هم

اوریځه پړسیږي او ډیرې حساسې او نازکې وي ـ

د وینې خرابوالی او د خارښت د ناروغۍ له امله هم اوریځه پړسیږي او لږ نور له امله ترې وینه راوانیږي ـ که په وخت یې درمل ونشي نو دغه نرمې او کمزورې اوریځې له امله غاښونه سست او د وخت د تیرېدو سره خوځیدل پیل کوي ـ چې بیا د ایستلو نه پرته بله چاره نشته ـ



"لیوکیمیا" (LEUKEMIA) (د وینې سرطان) هم د وینې د خرابوالي یو خطرناکه ناروغي ده ـ ددې د ناروغ اوریځه هم پړسیدلې وي او وینه ترې تویږي ـ

همدا رنګه په "سکروي" (SCURVY) (د ویټامین سي د کموالي ناروغي) او "پیلګرا" (PELLAGRA) (د خوړو د کموالي ناروغي) کې د خولې میکروبونه په اوریځو حمله کوي ـ یعنې التهاب پیداکیږي او په لږ زور سره ترې وینه تویږي ـ ټوله نرمه او سره وي او شونډې یې کړې وي ـ

او س تاسې پوه شوي یاست چې د خولې ناروغیو له امله

اوريه اغيزمې كيږي. نو په اوربوكې د التهاب محسوسولونه ورو وسته زر ډاكټرته ورشئ او ددې خبرې تسلّي تر لاسه كړئ چې اوريه ولې پړسيدلې دي او سوى ولې كوي. بيايې دسبب سره سم تداوي كړئ.

د پان او نشه لرونكي شيانو د استعمال له امله هُم په اوريو كې التهاب پيدا كيږي. د زيات سيگريټ څكولو اوريه او غاښونه خراب وي.

درمل :- نرمې او پړسيدلې اوريه په كورينو طريقو سره هيڅكله نه ښه كيږي. د سوې سبب معلومولو لپاره كوم ښه ډاكټر سره ژر مشوره كول ضروري دي.

د موقتي آرام لپاره دكوم ښه لوشن لكه "لسټرين" (LISTERINE) ياهايډروجن پروكسايډ په واسطه غرغرې وكړئ تر څو ميكروبونونه تر غوږنه وشي. د لسټرين دچايو دوې كاشوغې په نيم گيلاس ترموا وبوكې واچوئ او د ورځې درې څلور ځله يې غرغرې وكړئ.

كه داسې پيښه شي چې لوشن پيدا نشي نو د ترموا وبو په يو گيلاس كې د چايو نيمه كاشوغه مالگه سره يو ځاى كړئ او

غوړغوړي وکړئ . که پیدا شي نو دچایو تیمه کاشوغله خوږه سوډا هم ورسره یوځای کړئ .

د خوړو دکموالي د بشپړولو لپاره د داروګانو په توګه د"ویټامین بي کمپلیکس" (VITAMIN B COMPLEX) او "ویټامین سي" (VITAMIN C) د ورځې دری ځله وخورئ او خوړو سره داسې شیان یوځای کړئ چې د ویټامینو دغه دواړه ډولونه ولري . د مثال په توګه کینو ، مالټې ، لیمو ، توري چنې ، دال ، دلږ چاڼ شوي اوړو ډوډۍ او داسې نور . په یاد ولرئ چې داوړو د زیات چاڼولو له امله ویټامین بي له منځه ځي .

دغاښونو دانه (ABCESS)

که دغاښ د درد په وخت درمل ونشي نو کله خرابوالي زیات او د اوړ یو په رګونو او ریښو کې سوی او التهاب پیدا کوي . که سوي زیات او د دانې شکل غوره کړي نو التهاب بیځي پیدا کیږي . بیا د ماوړ و دغاښ هډوکی اغیز من جوړي سستیږي او غاښ خوزیږي . دغه پړاو ته ر سیدو نه وړ وسته دغاښ ژغورل مشکل وي . کله چې اوریږ نو

فهرست

مخ

غاښونه او د هغوي ناروغۍ. ۴

د غاښونو د ساتنې لپاره يو څو ضروري لارښوونې. ۶

آيا برش د غاښونو د پاکوالي لپاره ضروري دی؟ ۱۱

د شيدو غاښونه. ۱۵

د شيدو د غاښونو پاکوالي او ساتنه. ۱۹

د شيدو د غاښونو د پاکوالي اهميت. ۲۰

د ماشوم د غاښونو د راوتلو او غورزيدلو چارټ. ۲۲

د پاخو او دايمي غاښونو د راوتلو وخت. ۲۳

د غاښونو عامې ناروغۍ. ۲۳

د غاښ درد. ۲۵

د غاښ سوری يا خلا. ۲۹

د اوريو التهاب. ۳۵

د غاښونو دانه. ۳۹

غاښونو ته تصادفي ضرر. ۴۰

پايوريا. ۴۱

ټارټار يا منګ. ۴۳

د پان خوړل - د غاښونو زيار. ۴۴

لوړ غاښونه ۴۶

د خولې او ژبې څو ناروغۍ. ۴۹

د خولې تنباکې. ۴۹

د خولې د ننني پوښ التهاب. ۵۰

په ماشومانو کې د ژبې او خولې ناروغۍ - پهپهوندې. ۵۲

د اوبو لرونکو غوټو دانه. ۵۴

د خولې او د اوريو سرطان. ۵۵

پیدا کړي نو نا روغ تبه لري۔ التهاب پو پهرني ۀ خسار

هم ښکاري۔

درمل :- یوې پیالې تودو اوبو سره د مالګې د چاېو نیمه

کاشوغه یو ځای کړئ او غړغړې وکړئ۔ د اوبو ګوټ لږ وخت

په خولې کې پریږدئ ترڅو دا نه تکور شي۔

که سوري وي نو د مالوچو پهه د لونګو په تیلو کې لامده

کړئ او خلا کې یې کیږدئ۔

ۀ رد غاښونو ډاکتر ته ورشئ ترڅو په وخت د ۀ مل

کولو سره غاښ وښه غورل شي۔

د غاښونو تصادمي ضرر

که کومې پیښې په نتیجه کې غاښ ۀ خمي شي یا یې په

هډوکي کې درز پیدا شي نو زر د غاښونو بوه ډاکتر په واسطه

یې دفاعي پوښ جوړ کړئ ترڅو ترسمو درملو پورې غاښ

ساتلی وي۔ که د ماشومانو غاښونه د ۀ خم له امله وغوزي

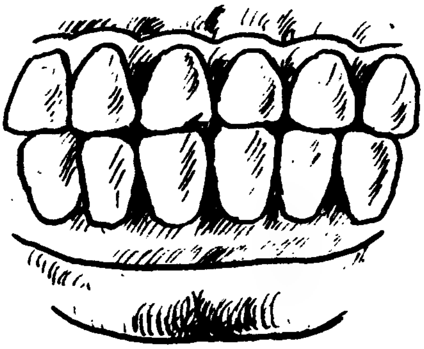
یا کاږه شي، نو په عمومي توګه د ۀ و د ۀ و بیا خپل سم حال

ته راځي۔ ډاکتر کاږه غاښونه زیاتره پر خپل سم ځای

کبنبینوي او سوي خودې لپاره په وخت د اکتورته ورشئ ـ

پایوریا (PYORRHEA)

پایوریا او دیوا وغاښونو ډېره تاوره ناروغي ده ـ دې ته عامه اصطلاح کې "ماس خوره" هم وايي ، ځکه چې ددې میکروبونه د اوږه یوغوښه خوري او د غاښونو جرړې لوڅوي ـ



سببونه: د غاښونو د جرړو د کلکونکو ټکونو په جرو کې سوی او التهاب پیدا کیږي. د هر غاښ جرړه د نویوا و نازکو رېښو د یو جال په واسطه هډوکي سره کلک نښتي وي او کله چې په دغو او بدل شویو رېښو کې ناروغي پیدا شي نو غاښونه له منځه ځي ـ

د ناروغي هم د غاښونو د نورو ناروغیو په څېر د روغتیا او پاکوالي د بې پروایي له امله پیل کیږي ـ

د نا برابره نا کافي خوړو استعمال چې پروټین ، ضروري ویټامینونه او معدنونو ونلري یا د اړتیا نه لږ مقدار ولري ـ

علامې: د پیل په علاموکې د اوږه یو سوي ځرګندیږي - اوږه نرمې او حساسې وي. په لږ زور سره ترینه وینه وځي - د اوږیو رنګ تور بخن سور او شین وي. خوله بوی لري -

پاملرنه: - که د پایوریا په حال کې هم بې پروایي وشي نوغاښونه به ډیر ژر له منځه لاړشي -

خوړو ته خصوصي پاملرنه وکړئ - داسې شیان وخورئ چې له ویټامینونو او پروټینونو نه ډک وي - د مثال په ډول شنه سایه، د شنو پاڼو لرونکو سایه، سره باد نجان، هګۍ، غوښه، شیدې او په میووکې لیمو، مالټا، سنګتره، کینو، امرود او داسې نور - دغه میوې په کافي مقدارکې ویټامین سي لري او د غاښونو او اوږیو د کلکوالي لپاره ویټامین سي او ویټامین بي ډیرضروردي -

د سرېښناکو خوړو او خوږو شیانو نه باید یشپړ پرهیز وکړئ - د غاښونو پاکوالي ته ډیره پاملرنه وشي -

درمل: د نرمو وېښتانو برش سره د ورځې دوه درې ځله غاښونه پاک کړئ. په ترمو اوبو کې د چایو نیمه کاشوغه مالګه ولې کړئ او د ورځې څو ځله غرغرې وکړئ -

"هایډروجن پروکسایډ" سره په مساوي ډول اوبه یو ځای کړئ او غرغره‌ې وکړئ - دا یوه سخته ناروغي ده نوځکه کوم پوه ډاکټر سره ژر مشوره وکړئ -

سختوالي په صورت کې د جراحۍ (اپریشن) ته هم اړتیا پیښیدلی شی. دغاښونو جراحان ځینې ناروغ رنګ وباسي - داسې غاښونه هم د باسي چې د ناروغۍ له امله یې جوړیدل ناشوني وي -

"ټارټار" یامنک

دغاښونو پر جرړه د اوریو سره نږدې یوکلک غوندې پوښ جوړیږي چې د میدرنګې چونې د کلک پوښ په څیر وي - کوم خلک چه په وخت د غاښونو پاکولو سره عادي نه وي نو د هغوی پر غاښونه دا نښتې چونا په عمومي توګه لیدل کیږي - دې ته په انګلیسي کې ټار ټار وائي - ددې رنګ تور یا څن ژیړ وي -

سببونه: - یو سبب خولې پورته بیان شوی دی، یعنې د پاکوالي نه بې پروائي - د ساه اخیستلو په وخت کې ژموږ کیډې نه بخارات پورته کیږي چې بیل بیل ډول تیزابیت

لري - کله چه د شپې د ديده کيدو په حالت کې دا بخارات په بشپړه توګه نه ووځي نو په غاښونو پورې نښلي - او دکلکې مادې بڼه غوره کوي - که غاښونه هره ورځ پاک نشي نو دغه ماده پوښ پر پوښ توليږي او دهغې د پوټکي په څير کلک کيږي -

پاملرنه :- د ورځې دوه ځله په برش کولو سره غاښونه د تهار تهار نه ساتل کيږي -

درمل :- دغاښونو د ډاکټر په واسطه دې تهار تهار پاک کړل شي - وروسته د مالګينو اوبو سره غرغرې وشي - دهائيډروجن پروکسايډ اوبونه هم کار اخيستلی شي - ددې نه وروسته وخت په وخت غاښونه برش کړئ تر څو تهار تهار تول نشي -

د پان خوړل - دغاښونو ناپار

د پان خوړل دغاښونو د تولو ته بد زيار ګڼل کيږي - ډاکټران وايي چې ددې په واسطه غاښونو ته ډير ضرر رسي - لږ فکر خو وکړئ چې دغاښونو لپاره د "تړولو" زياړ د څه لږ دی ؟ د ورځې لږ تر لږه درې ځله خواړه تړول کيږي - په کلونو شپه ورځ تړ رنده کوچې او د

خوړو دا وړو کولو کارپوړله پسې دوام لري. دې سره لدې که د
پان د ژولو بېکار هم غاښونو ته وسپارل شي نو هغه دچهالیا
په شکل کې داوسېنې د چنو په ژولو سره ننوزي آخر خو
غاښونه دي دومره زیار خو د سنه د ولپولاد هم نه شي
زغملی.

په پان کې د چهالیا نه پرته چونه هم ګډه وي چې د
تیزابي اغیز وله امله یې د غاښونو پورتنې پالش یا اینیمل
له منځه ځي. د "اینیمل" په هکله بیان دمخه شوی دی.
چې کله دا د غاښونو د فاعي پوښ په ختم دی. د دې په لیرې
کیدو هغه وکی خرابیږي د غاښونو په ننوتلو سره د اوربو
غوښه او نرمې دیېنې او د ګونه اغیز من کیږي. د پان له
امله زیاتره د خولې د سرطان خطرپیدا کیږي.

برسیره پردې په عام بدنی روغتیا هم بد اغیزه
کیږي. که بیا بیا د پان د خوړلو هیله لرئ نو پوه شئ چې
تاسې د دغې نشې سره عادي شوي یاست.

که په پان کې د تمباکو خوړلو عادت لرئ نو دا نوره هم
بده خبره ده. د تمباکو زهرجن "نیکوتین" له امله خو

خرابي پيدا کيږي. د پان خوړونکو بل بد عادت بيا بيا او ځای په ځای د توکلو عادت دی. د توکلو په مخکې دلاړو اچول ډير بد او ناوړه عادت دی. له دې نه تل پرهيز وکړئ.

لوړ غابنونه

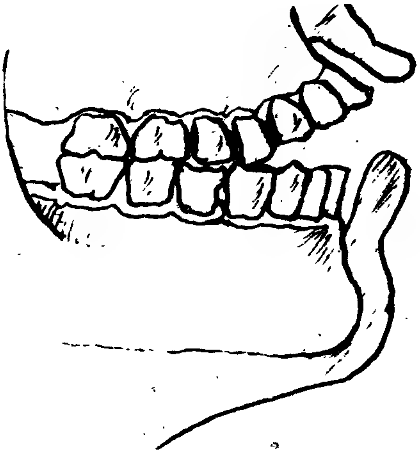
د ځينو خلکو د ژامې يا د غابنونو د چوکاټ جوړښت څه داسې وي چې پورتني غابنونه لوړ وي، بلکه په ځينو صورتونو کې خود شونډې وته هم بهر وتلي وي چې يوه ښه څيره ورانوي.

سببونه

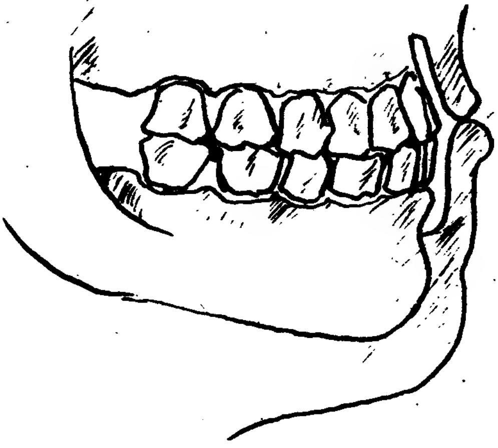
لکه څرنګه چې پورته ويل شويدي چې په ځينو کورنيو بلکه قومونو کې د مخ او ژامو جوړښت څه داسې وي چې پورتني غابنونه لوړ وي. په کوچنيوالي کې هر وخت د پلاستيکي تي رودلو يا د ګوتې د رودلو له امله اوربه لوړې او چيتيږي او غابنونه هم اوچت وځي.

هغه ماشومان چې خوله خلاصه پريږدي د مخې غابنونه يې اوچت وځي. د شيدو د غابنونو وتلو څخه که د پخو غابنونو وتل پيل شي نو د ځای د نه پيدا کيدو له امله نوي غابنونه اوچت او کاږه وځي.

پاملرنه اودرمل : میندې باید پاملرنه وکړي چې ماشوم دخلاصې خولې سره اوبږدي نشي. دپلاستیکي تي اوګوتې رودلو نه هم باید مخنیوی وشي. کله چې غاښونه اوچت وځي نو دغاښونو متخصص سره مشوره وکړئ. پداسې صورت کې ډاکټران زیاتره مزې، ترې چې ددې په واسطه په لږې موده کې غاښونه سمیږي.



د درملو مخه



له درملو وروسته

دغاښونو خوېدل او ښکته پورته کېدل

ځینې وختونه داسې وشي چې غاښونه هم نه حوبیا هم له خپل ځای نه خوی پریوبل خیږي او غاښونه ښکته پورته اوکاږهٔ شي.

سببونه : په ماشومانو کې زیاتره همدا وجه وي

چې د شيدو غابښ لاعو رزيدلی نه وي چې نوی غابښ وځي.
د اغابښ ذيا تره د پوره ځای د نه ميند لوله امله پر غلط ځای پخيږي. کله کله چې په ژامو کې د عقل داړې وځي نو پرپاتې غابښونو، و ور وزور پرېوزي او څو غابښونه د غو داړو ته د ځای کيد لو لپاره خوی او بنکته پورته شي. څود هغو خلکو چې ژامه يې پراخه او خلاصه وي دا مسئله نلري.

ځيني وختونه په زړو خلکو کې ليدل شوي دي چې بيا سم هوار غابښونه يې تاو راتاو شي او بنکته پورته شي. د دې هم دا سبب معلوميږي چې که وروستنی داړې ووځي نو د پښتې د نه پيدا کيد وله امله د مخې غابښونه ورو ورو بنکته پورته خوېږي.

درملنه :- د غابښونو د اکتر سره مشوره د کړئ. هغه به د مزي په تړلو سره کاږه غابښونه سم کړي. په ياد ولرئ چې که په کوچني عمر کې کاږه يا اوچت غابښونه تار سره وتړل شي نو ژر او په آسانه نيغ او هوار يږي.

د غابښونو پوه ډاکتران د وطني داروګانو او سرکو ياد نوشادر په خير د سختو شيانو سپارښتنه نکوي. دوی

والي چې د دغو شیانو تیزا بیت دغا بنو نو اوري خرابي او حُلا
یې تتوي. بنایي په موقتي توګه کتهه ولري خو په پای کې ډیر
ضرر لري. په پای کې دغا بنو نو د ساتنې لپاره د دوه طلایي اصول خپل کړئ.

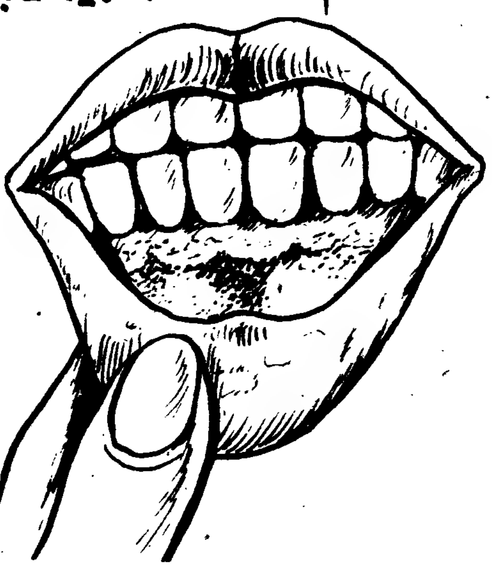
۱- په کال کې یو ځل د غا بنو نو ډاکټر سره مشوره وکړئ.

۲- دوه ځې دوه ځله غا بنو نو باید برش کړئ.

دخولې او ژبې څو ناروغۍ

دخولې تناکې

علامې :- دخولې دا ستریا د ژبې لاندې ډیره
کوچنۍ غونډۍ داتې د شینوالي او سور والي سره څرګندیږي.
که توجه یې ونشي نو ورسره نورې تناکې (پولې) هم وځي
او زخم یا ناسور جوړیږي چې د ډیر تکلیف باعث ګرځي.



سببونه :- دخولې د تناکو
(پولیو) څو سببونه کیدلی شي.
په بدن کې چې د ناروغۍ سره
مقاومت لږ شي نو زیاتره په
خولې کې تناکې (پولې) را وځي.

غاښونه
او د هغوی ناروغۍ

پاک کلک او روغ غاښونه نه یواځې زمونږ روغتیا لپاره ضروري دي بلکه د مخ د ښکلا په ساتلو کې هم ډېره مرسته کوي. که ستاسو غاښونه د کلکوالي سره سره ښکلي او سپین هم وي نو څومره ښه ! تاسې باید د قدرت ددې ارزښناکې ورکړې قدر او ډېره ساتنه وکړئ. داسې نه وي چې ددې نعمت له لاسه ورکولو نه وروسته یې درته قدر معلوم شي.

د غاښونو چې څومره په پاملرنې سره ساتنه وشي هغوی به هومره کلک او پایداره وي او په ژوندکې به تر ډېرې مودې پورې ملګرتیا وکړي.

پاک او ځلېدونکي غاښونه څومره ښه معلومېږي او د لړونکي شخصیت څومره

زیا تره که کوم شي یا خوږو سره حساسیت لري نو هم تناکې

(ربولې) ته اوځي. د مات سرغاښونه یا تیره غاښونه که بیا بیا

ژبې یا د رخسار د ننۍ برخې سره ومښل شي نو هلته تناکه

(ربولې) راوځي.

پاملرنه: - ناروغ ته هغه خواړه مه ورکوئ چې ورسره

حساسیت لري. په ځینو خلکو تیزابي یا تراوه شیان لکه لیمو،

سره بادنجان، خام آمونه او داسې نور چې یو ډول تیزابي ماده

لري ښه نه راځي. همدارنګه چاکلیټ، غوزان او ترشي زیاتره

خلکو ته ضرر رسوي. د غو شیانو نه پرهیز وکړئ.

درمل: —— د خولې تناکو لپاره "بوروګلیسرین"

(BOROGLYCERINE) ګټور دی. دا په درملتون کې پیدا

کیږي. لږ غوندې دارو ما لوچو سره په تناکو کیږدئ.

که تکلیف لیرې نشي نو ډاکټر سره مشوره وکړئ.

د خولې د ننې استر التهاب

علامې: - د خولې د ننې استر سور شي او داوړیو ګونه

او ریښې پرسیږي. التهاب کله کله دومره زیات شي چې د

بهرنه ، خسار پړسيدلي څرګنديږي - د خولې اوبه په ډير زيات مقدار کې خارجيږي او د عادي حال نه زياتې سرېښناکې وي - خوله بوی کوي - کله تبه هم وي - ناروغ ډېر کمزوری محسوسوي -

سببونه :- دَ نورو ناروغيو له امله هم د خولې د ننه استر کې پړسوب راتللی شي لکه شری، سره تبه ، د کولمو يا د ګيډې خرابوالی او داسې نورې -

د ويټامينونو د کموالي او د نامکملو خوړو له امله هم دا تکليف پيدا کيدلی شي - که خوله او غاښونه پاک ونه ساتل شي نو هم دا ناروغي پيدا کيدلی شي - د ډيرو تيزو مسالو لرونکو خوړو له امله هم د ځينو خلکو په خولې او ژبې کې سوی او پړسوب پيدا کيږي - د نسوارو ، سګريټ څکولو او ځينو نشه لرونکو شيانو د استعمال له امله هم زياتره دا تکليف پيدا کيږي -

پاملرنه :- د مسالو لرونکو او خراش پيدا کونکو خوړو څخه پرهيز وکړئ - د سيګريټ څکول او نور نشه لرونکي شيان پريږدئ -

درملنه :- د هر نيم ساعت نه وروسته د ګوړه لا سوډا

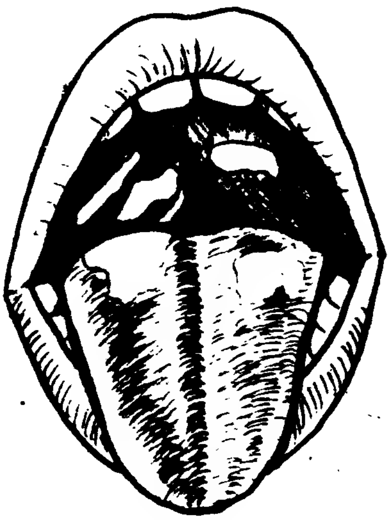
یعني د سوداباى کاریب" نیمه دچایو کاشوغه په یوگیلاس سړو اوبو کې حل کړئ او غړغړې وکړئ. دخولې دننه برخه دمالوچو په واسطه په "بوروګلیسیرین" غوړه کړئ که تکلیف لیرې نشي نو دغاښونو ډاکتر سره مشوره وکړئ. که پړسوب زیات وي نو هر دره ساعتونو نه وروسته ورخسار او ژامې ټکور کړئ. نرم او قوي خواړه وخورئ. دویټامینونو استعمال زیات کړئ. د سرو یادنجانو، سنګترې، مالټې او داسې نورو اوبه زیاتې وڅښئ.

په ماشومانو کې دژبې او خولې ناروغي

(THRUSH)

پهپهوندی : —— دا ناروغي زیاتره

په شید وخوړونکو ماشومانو کې پیدا کیږي او ورته د پهپهوندي (FUNGUS) ناروغي وايي. د پهپهوندي په څیر سپینه ماده پر ژبې، تالو، شونډو او دخولې په استرتونیي (جوړیږي) چې د ورانو شیدو په څیر وي. دغه ماده د خولې دننه جالې پورې په کلکه نښتي.



زیاتره تبه وي لوږه نه
وي. ماشوم د شید و خوړل
پریږدي او نا آرامه وي ځینې
وختونه له نسه هم کیږي.

سببونه :- دا ناروغي

په عمومي توګه د کوم ډول میکروب وژونکي (انټي بایوټیک)
دارو ګانو د استعمال له امله پیل کیږي، ځکه چې میکروب
وژونکي دارو ګان هغه ساتونکي جراثیم هم وژني چې د ژبې یاد
خولې د ننه چې د پیپوندي خوړیدو مخنیوی کولی شو.

درمل :- د ماشوم خوله د ما لوچو په واسطه د شنې
دوا ر (GENTIAN VIOLET 2%) سره غوړه کړئ. د دوا نه
وروسته به د ماشوم خوله شنه شي، خو دا پرواه نلري.
خو یوه خبره په یاد ولرئ چې دوا ډیره زړه نه وي. د دې نه
پرته یوبله دوا "بورو ګلیسرین" هم په درملتون کې پیدا
کیږي. دا هم د هر ډول تنباکو لپاره ګټوره ده. که دا دارو ګان
په دوو ځلو رو ورځو کې ګټه ونه رسوي نو ماشوم ډاکټر ته بوځئ.
د ماشوم خوړوته پاملرنه وکړئ، تر څو د ناروغي سره مقاومت

ولري که ماشوم د مور شیدې خوري نو د شیدو ورکولو نه
او وروسته تې باید د بورک اسیډ (BORAC ACID) سره
یو ځای شوي و د ترمو او بو په واسطه به بنه پریمنځل او وچ
شي - یوې پیالۍ ترمو او بو سره د چای نیمه کاشوغه بورک
اسیډ یو ځای کړئ - دا په هر درملتون کې په آسانه پیدا کیدلی
شي که د کوم مجبوریت له امله ماشوم ته د بوتل شیدې ورکول
کیږي نو بوتل او تي یې په اوبو کې بنه پاک کوئ او ویشوئ -

د لاړو لړونکو غوړو دانه (TUMOR) دغه غوړي د

خولې د ننه برخې پټ وي او کارې د لاړو جوړول دي دا او به
ژمونږ په هاضمې کې مرسته کوي -

علامې :- که په خولې کې کومې خواته یا د ژبې لاندې
التهاب محسوس شي نو دا د خطر خبره ده - بنایې په غوړو کې
خرابوالی پیدا شوی وي ، او په زیاتید و سره د خولې د ننه
استرګي هم نارونمي پیدا کړي - که د خولې په غوړو کې دانه
پیدا شي نو دا خطر لري چې د بدن خوبرخې به اغیزمنې کړي -

درمل :- کله چې د ژامې په کومو غوړو کې شینوالی یا د
ژبې لاندې کلکوالی محسوس کړئ نو ژر کوم بنه ډاکټر ته

ورشئ او بنه درمل يې وکړئ. پکار دي چه ددې خبرې نه د پېژندنه دشي چې په زاړې دالتهاب سبب څه شى دى. داسې نه وي چې دانه دجوړېدو په حال کې وي او تاسې غافل یاست.

دهر تکليف درمل په پيل کې ښه وي. په تېره بيا خوله چې يو ډول دټول بدن دوداڼه وردى.

دخولې او داوريو سرطان (CANCER)

علامې :- دخولې دننه د سرطان څو ډولونه څرګندېدلى شي. دخولې ، ، خسار ، شونډو يا ژبې سرطان ليدل شوی دی. زياتره لاندينۍ شونډه اغېزمنه کيږي. په پيل کې يو کلکه غوندۍ کنډه جوړيږي. څرنګه چې دا دردناکي نو زياتره يا ملرته ورته نه کيږي. د وخت په تېرېدو سره دا کنډه غټيږي او کلکيږي او په هيڅ ډول درملونه ښه کيږي.

دا ډول کنډه يا ناسور چې سره د درملونه ښه کيږي بايد يوه ډاکټرته ښودل شي. ډاکټر به ددې کنډې مواد

یا نري، تونته معاینه کړي او بیا به یې د میکروسکوپ پواسطه معلوم کړي چه د اخته شوی دی. که دا سرطان ثابت شي نو زر به یې په رېړا یا تي شعاعو یا پر بېښنا سره د سوزېدو څخه وشي، یا د عملیاتو پواسطه به وایستل شي. د خولې او ژبې د کونه او ریښې ډېرې نرمې او نازکې وي - د دغو د ماتېدلو له امله د بدن په نورو برخو کې د ناروغۍ د خورېدو خطر پیدا کیږي، نو ځکه د خولې هرې کندې د رمل حتمي دي -

دا ناروغي په عمومي توګه د چلم څکونکو په خلکو کې څرګندیږي. شاید د دې سبب دا وي چې د پایپ نلۍ شونډې ته پرله پسې ګرمي رسوي او یو ځای سره تودې نلۍ د موږ نو له امله د شونډې نرم پوستکي د سرطان غوندې خطرناکې ناروغۍ ښکار شي - همدارنګه د نبات پان خوړونکي کسانو لپاره هم خطر پیدا کیږي. د شپې په خولې کښې د چها لیسې په ایښودلو سره زیده کیدل ډېر خطرلري. له دې امله د نه خسار پوستکي شل او کلک شي چې د سرطان د کندې د جوړېدو خطر پیدا کوي -

---

ARIC
B
6.526
ZUB
316
c.2

زموږ غاښونه

په دې کتاب کې

- د غاښونو ساتنه
- د شيدو د غاښونو د پاکوالي اهميت
- د غاښونو عامې ناروغۍ
- د غاښ درد
- د غاښ سوري يا خلا
- د اوريو التهاب
- د غاښ دانه
- د غاښونو تصادفي نقص
- پايوريا
- ټهار ټهار يا منګ
- نوړ غاښونه
- د خولې ټناکي (ړوله)
- ټهرش
- د خولې سرطان

* * *

ARIC
....
....
....
....

Published by
SERVE
Box 477, Peshawar,

PROPERTY
ACBAR

تر و تازه ښکاري - د خيرنو غابښونو لرونکي سړي سره خلک د خبرو په وخت کې وارخطا کيږي او کوکه محسوسوي - ددې نه پرته که غابښونو ته بشپړه پاملرنه ونشي او په پاکولو کې يې سستي وشي نو ډېر زر ددې بې پروايي جزا ليدل کيږي، او د غابښونو او وريو ناروغۍ راپيدا کيږي. د خولې ميکروبونه، د ستوني، خولې او ژبې زخم رامنځته کوي. د غابښونو کار د خوړو ژول او د خولې داوبو سره يې يو ځای اونوي کولونه وروسته کيدلو ته رسول دي. که غابښونه کلک نه وي نو خواړه په سمه توګه نشي ژول کيدلی. نتيجه به يې داوي چې پوکيدو به هم بده اغيزه وشي. د خيرنو او ضعيفو غابښونو په واسطه ژول شوي خواړه د هاضمې دوول ناروغۍ رامنځته کوي. ددې نه د غابښونو د پاکوالي اهميت په ښه توګه معلوميدلی شي -

که تاسې د غابښونو په پاکوالي کې بې پروايي کړې وي او ستاسو غابښونه خراب شوي وي نو بيدې فکر يې نور خرابيدو ته مه پرېږدئ چې کنې او س يې هيڅ امکان نشته، ددې پرځای زرد غابښونو کوم ښه ډاکټر ته ورشئ او پر مشوره يې عمل

وکړئ۔ دغابنونو د ساتنې په هکله لیکل شوي کتابونه ولولئ اولاره ښونوته یې پاملرنه وکړئ۔ کیداى شي چې ستاسو غابنونه اوس هم وته غورل شي۔

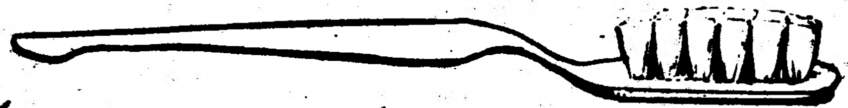
د غابنونو ډاکټران وائي چې عام خلک پدې خبرې بیخي نه پوهیږي چې د غابنونو پاکوالى عادي بدني روغتیا لپاره خومره ضروري دى۔ په عمومي توګه لیدل شوي دي چې تر څو پورې کوم ناروغ د غابښ له درد نه ناقراري پیل نکړي ډاکټر ته مراجعه نه کوي۔ په داسې صورت کې غابښ یو داسې حال ته رسیدلى وي چې د ایستلو نه پرته یې هیڅ درمل نشي کیداى۔

دغابنونو د ساتنې لپاره څو ضروري لارښوونې

غابنونو ته باید د پیل نه څخه پاملرنه وشي۔ داخبره ضروري نده چې کله غابښ خراب شي یا ناروغ د درد له امله ناقراره شي، نو ډاکټر ته لاړ شئ۔ احتیاط کونکي خلک چې خپل غابنونه ورته ګران وي بې له کوم خاص تکلیف په کال کې یو دوه ځله ډاکټر ته ځي او مشوره تر لاسه کوي۔ یو څو ضروري لارښوونې لیکل کیږي چې پرې د عمل کولو په صورت کې تاسې د غابنونو د ناروغیو څخه

ته غوړول کېدلای شي .

د ورځې لږ تر لږه دوه ځله په برش سره غاښونه پاک کړئ. د ښه "ټوتهه برش" یعني دَ غاښونو برش دَ پېرلو هڅه وکړئ. د خلي د پورتني برش سر کوچنی وي. ویښتان یې ډېر کلک نه وي. دَ فلورایډ "ټوتهه پیسټ" یعني د غاښونو کریم د نورو نه ښه دي. فلورایډ د غاښونو د روغتیا لپاره ګټور دی. غاښونه لږ تر لږه



تر دوو درېیو دقیقو پورې برش کړئ تر څو د خیرې پوښ پاک شي.

د ښې نه کېږي پرځای برش د پورته نه لاندې خوا ته ووهل شي، تر څو اوریو او غاښونو د خلاګانو په منځ کې د خوړو نښتي ځخوځکي په ښه توګه وایستل شي او د خیرې پوښ جوړ نشي. د خوړو ځخوځکي چې په غاښونو کې اېښار او د رستېدو نه وروسته اوریځه خرابوي او د غاښونو هډوکي له منځه

وړی. دغاښونو دپړوناروغیو وجه همدغه دوا ړه شیان دي.

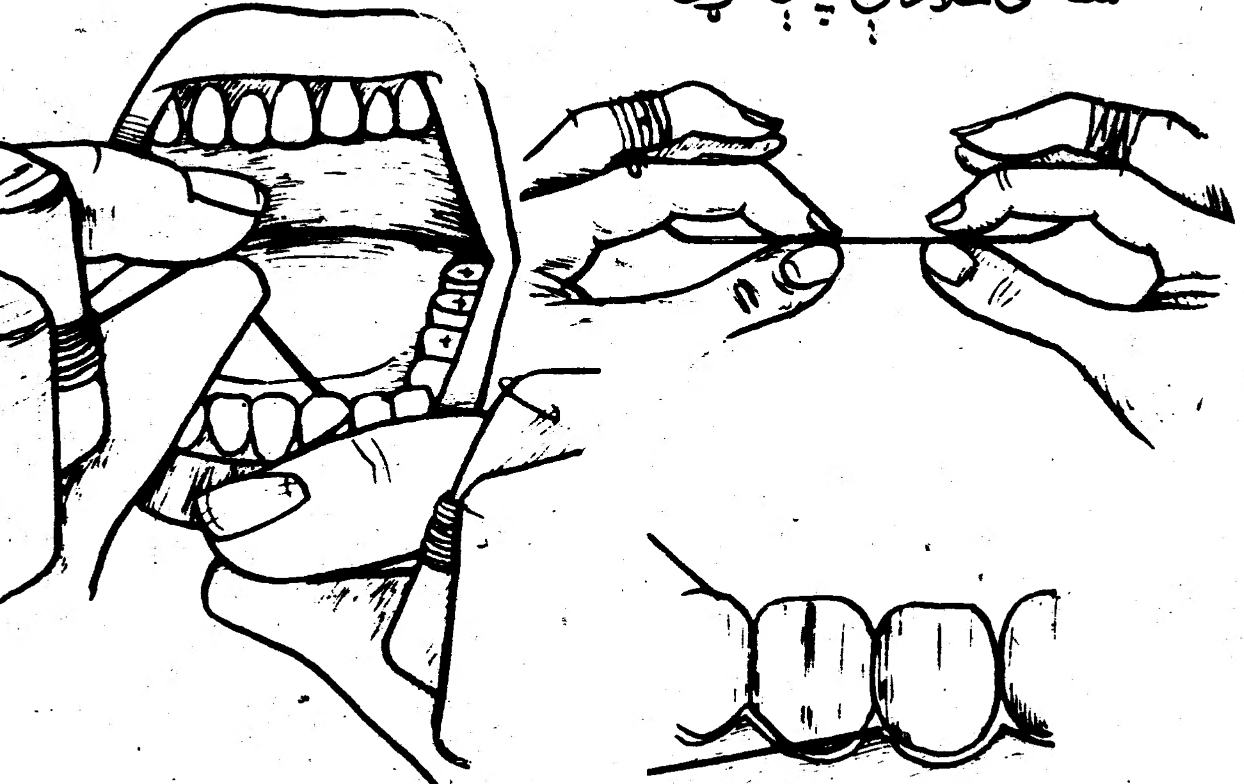
که اوړه موسرې، پړسیدلې او نرمې شي نو زر تر زره ډاکټر ته ورشئ او درمل پیل کړئ. دغاښونو د کلکوالي او روغتیا لپاره دروغو او کلکو او ړیو ضرورت وي. څرنګه چې د ودانۍ لپاره د پخو او کلکو بنسټونو ضرورت وي نو که چې په اوریوکې لږ غوندې خرابي محسوس کړئ نو زر یې د درمل کول مناسب دي.

همدا رنګه که په کوم غاښ کې لږ غوندې سوری محسوس کړئ، نو، که څه هم ستاسو پاتې غاښونه څومره روغ او کلک ولې نه وي، دې عیب ته زر پاملرنه وکړئ او ډاکټر ته ورشئ. ځکه چې دا نه یوازې ستاسو بدني روغتیا مسئله ده بلکه ستاسو د مخ د ظاهري ښکلا لپاره هم خطر پیدا شوی دی. که غاښونه د وړ ستید وته وړ وسته غور زیدل پیل کړي نو د مخ په جوړښت کې ډېر تو پیر راځي. په خبرو کولو کې هم تکلیف را پیدا کیږي ځکه چې په خبرو کولو کې ځینې توري د غاښونو په ته نشي اداکیدلی. دغاښونو د خرابې له امله په خولې او ساه اخیستلو

ې وروست بوی او بد بوئي پيدا کيږي او نور دې ناست کسان ددې نه پريشانه کيږي او کرکه محسوسوي.

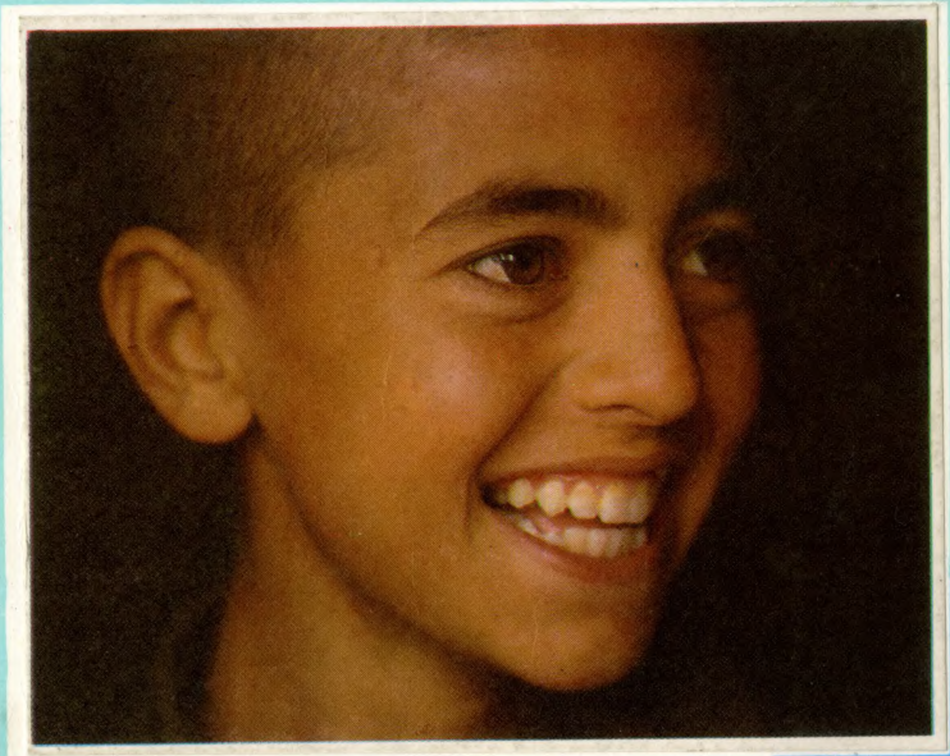
د سهار نه نه وروسته او د شپې د ويده کيدو د مخه بايد برش استعمال کړئ، ترڅو د خوړو يا د خوړو خوځکي توله شپه په غاښونو کې اننيستي پاتې نشي. په دې ډول پدوی کې د شپې تيزابي مادې پيدا ميکروبونه منځ ته راولي او د غاښونو خرابوالي باعث ګرځي.

د غاښونو خلاګانو پاکولو لپاره د کلک سپنسي په واسطه منځنۍ خلاګانې پاکې کړئ.



پدې ډول په خلاګانو کې د خوړو خوځکي پاد

زموږ غاښونه



پاکوالی - ساتنه - ناروغي